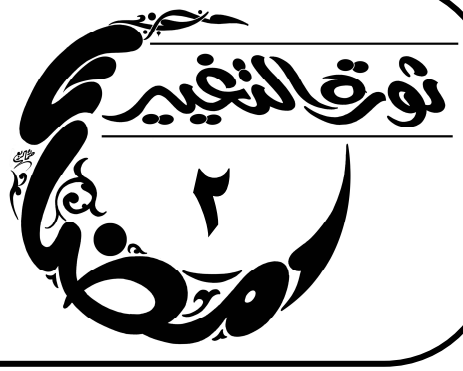


أغيّـــر عـاداتـي

النـــــوم

شعـار اليـوم: مضـى عهـد النـوم

(١) أربـــــاح اليـــــوم:

- تحويـل النـوم إلى عبـادة.
- الاستفـادة من الوقـت وإطالـة العمـر.
- الفوز بأجر الاقتداء بالنبي ﷺ في كل مظاهر حياتـه.
- الفـوز بالمغفـرة وأدعيـة الملائكـة: قال ﷺ: «من بات طاهرًا بات في شعاره ملك فلا يستيقظ إلا قال الملك: اللهم اغفر لعبدك فلان فإنه بات طاهرًا».

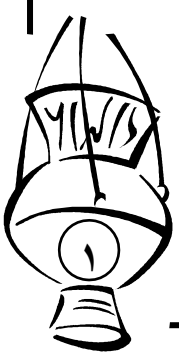
(٢) نـــــور قرآنـــــي:

- قال تعالى: ﴿ كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴾ [الذاريات: ١٧].

قال مطرف بن عبد الله بن الشخير: قلَّ ليلة أتت عليهم هجعوها كلها، وقال مجاهد: كانـوا لا ينامـون كل الليـل.

قال الإمام الرازي: وفى الآية إشارة إلى أنهم كانوا يتهجدون ويجتهدون، ثم يريدون أن يكون عملهم أكثر من ذلك وأخلص منه، فيستغفرون من التقصير، وهذه سيرة النبي ﷺ يأتى بأبلغ وجوه الكرم ثم يستقله، وعلى النقيض، فإن اللئيم يأتى بالقليل ويستكثره.

وفيه وجـه آخـر ألطـف منـه: وهو أنه - تعالى - لما بيَّن أنهم يهجعون قليلاً، والهجـوع مقتضى الفطـرة البشريـة، لكنهم مـع ذلـك ﴿ يَسْتَغْفِـرُونَ ﴾، أي من ذلك القـدر من النـوم القليـل.
ومدحهـم بالهجـوع، وذلك أن الهجـوع أورثهـم الانشغـال بعبـادة أخرى، وهي: الاستغفار في الأسحار، ومنعهم من الإعجاب بأنفسهم والاستكبار.



(٢) قدوتنـــا الرســـــول ﷺ:

- كان رسول اللّه ﷺ إذا نامت عيناه لم ينم قلبه.
- كان ﷺ لا ينام حتى يقرأ (ألم تنزيل السجدة) و (تبارك الذي بيده الملك)، وفي حديث آخر: كان لا ينام حتى يقرأ (الزمر) و(بني اسرائيل).
- كان رسول اللّه ﷺ إذا أراد أن ينام وضع يده تحت خده الأيمن ويقول: «اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك».

(٤) مـــن درر الأقـــــوال:

- قال الفضيل بن عياض: (خصلتان تقسيان القلب: كثرة النوم، كثرة الآكل).

- قال أبو حامـــد الغزالـــي:

(لا تأكلوا كثيرًا فتشربوا كثيرًا فترقدوا كثيرًا فتخسروا كثيرًا، وفي كثرة النوم ضياع العمر وفوت التهجد وبلادة الطبع وقساوة القلب، والعمر أنفس الجواهر، وهو رأس مال العبد فيه يتجر، والنوم موت فتكثيره يُنقِص العمر).

- قال ابـــن القيـــــــــم:

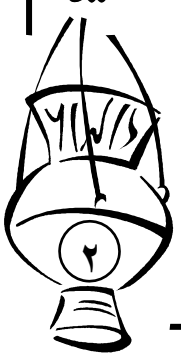
(النوم يميت القلب، ويثقل البدن، ويضيع الوقت، ويورث كثرة الغفلة والكسل، وأنفع النوم: ما كان عند شدة الحاجة إليه. ونوم أول الليل أحمد وأنفع من آخره. ونوم وسط النهار أنفع من طرفيه. وكلما قرب النوم من الطرفين قل نفعه، وكثر ضرره، لاسيما نوم العصر والنوم أول النهار إلا لسهران).

- ومن المكـــروه عندهـــم:

(النـوم بين صـلاة الصبـح وطلـوع الشمـس)؛ فإنه وقت غنيمـة، وللسير ذلك الوقت عنـد السالكين مزيـة عظيمـة، حتى لو سـاروا طـول ليلهـم لم يسمحـوا بالقعـود عـن السير ذلك الوقـت حتى تطلـع الشمـس، فإنه أول النهار ومفتاحه، ووقت نـزول الأرزاق، وحصـول القسم، وحلول البركة. ومنه ينشأ النهار، فينبغي أن يكون نومهـا كنـوم المضطـر.

يا طويل الرقاد والغفـــلات *** كثرة النوم تورث الحســـرات

إن في القبر إن نزلت إليـــه *** لرقادًا يطـول بعد الممـــات



(٥) من روائع القصص:

- **نوم بين أسدين:**

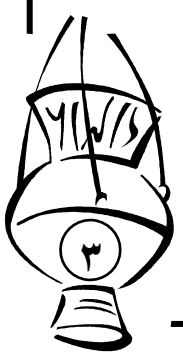
كان عمر بن الخطاب ﷺ يُرى عليه أثر التعب من قلة النوم، حتى يقال له: ألا تنام؟ فيقول: إن نمت بالنهار أضعت رعيتي، وإن نمت بالليل أضعت نفسي!!

- **قليل النوم فائز:**

عن جعفر بن زيد قال: خرجنا في غزاة إلى كابل وفي الجيش صلة بن أشيم، فترك الناس عند العتمة، فقلت: لأرمقن عمله فأنظر ما يذكر الناس من عبادته، فصلى، ثم اضطجع فالتمس غفلة الناس، حتى إذا قلت هدأت العيون وثب فدخل غيضة (غابة) قريبًا مني، فدخلت في أثره، فتوضأ ثم قام يصلي فافتتح الصلاة، وجاء أسد حتى دنا منه، فصعدت إلى شجرة، قال: أفتراه التفت إليه أو عذبه حتى سجد، فقلت: الآن يفترسه فلا شيء فجلس ثم سلم، فقال: أيها السبع اطلب الرزق من مكان آخر، فولى وإن له لزئيرًا تصدعت منه الجبال، فما زال كذلك يصلي حتى لما كان عند الصبح جلس فحمد الله بمحامد لم أسمع بمثلها إلا ما شاء الله، ثم قال: اللهم إني أسألك أن تجيرني من النار أَوَ مثلي يجترئ أن يسألك الجنة، ثم رجع فأصبح كأنه بات على الحشايا، وقد أصبحت وبي من الفترة (التعب) ما الله به عليم!!

(٦) النوم في رمضان:

- يدرِّبك رمضان على تنظيم وقت نومك، وملء وقتك بما ينفعه.
- شعار "مضى عهد النوم"، "ولت ساعات الراحة"، والسبب: أن شهر السهر في الطاعة قد جاء، وساعات التعب في لذة العبادة قد حضرت، وليالي القرب من الله قد دنت.
- يعلمك رمضان أن طاقتك أكبر مما تتخيل، ساعات نوم قليلة تكفيك وباقي اليوم صلاة وقيام، ومن قدر مرة قدر مرات، ومن كسر حاجز الإنجاز في شهر رفع سقف طموحاته على الدوام.
- إن أغلب العبادات في رمضان ليلية، فإن أضعت ليلك فاتك خير كثير، فاحرص على تقليل ساعات نومك، واحرص علي النوم بالنهار (القيلولة) قدر المستطاع. قال رسول الله ﷺ: «قيلوا فإن الشياطين لا تقيل»، فإن ذلك يساعدك على قيام الليل بتركيز.
- تذكَّر: كل ساعة نوم ناقصة تساوي ساعة زائدة في العمر، يطير قلبك فرحًا بها عندما ترى ثمرتها في القبر.



(٧) وغابت شمس اليقظة:

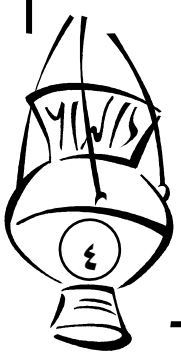
- ضيع الناس الأرزاق بنومة بعد الفجر.
- سهر على التلفاز، وتضييع لفرائض الله، وتنزه في الأسواق في أغلى ليالي العام.
- فوات أرباح ما بعدها أرباح بنوم أكثر الليل.. أرباح لا يعلمون قيمتها إلا حين يرون فوز الفائزين وحسرة المعذبين المفرطين.

(٨) دعاء:

- اللهم اكفني من النوم باليسير.
- اللهم لا تجعل منامي عن طاعتك، واجعل منامي عن معاصيك.
- اللهم اجعلني أحتسب نومتي وأحتسب قومتي، فأنال أجر النوم واليقظة.

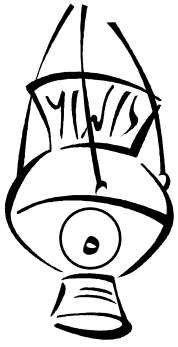
(٩) كفانا كلامًا أرونا العمل:

- حدد لنفسك ساعات نوم معينة كل ليلة من ليالي هذا الشهر الكريم.
- **جدد نيتك دائمًا عند النوم**: فإن هذا يجعلك في عبادة، مثل أن تنوي أن تتقوى بنومك على القيام.
- **تأدّب بآداب النوم وأذكاره**: قراءة آية الكرسي، وقراءة سورة الإخلاص والمعوذتين (٣ مرات) والنفث على سائر الجسد، ولا تنسى تسبيحة الزهراء سيدة نساء أهل الجنة رضي الله عنها (٣٣مرة)، والحمد لله (٣٣ مرة)، والله أكبر (٣٤ مرة).
- **لا تأكل قبل نومك**: بثلاث ساعات على الأقل؛ لنوم صحي وجسد عفي.
- **لا تنسى الاحتساب**: احتسب عند الله كل راحة تركتها لأداء عبادة وكل نوم هجرته في سبيل طاعة، فيبدلك الله خيرًا منه في الدنيا والآخرة. قال ﷺ: «النوم أخو الموت، ولا يموت أهل الجنة» (وفي رواية: ولا ينام أهل الجنة).
- **لا تنم في الأوقات التي يُكره فيها النوم**: (بعد الفجر، وقبل العشاء).



(١٠) لا تكـــــن أنانيـــــًا:

- ☐ أيقـظ أهـــل بيتـــك وأصحابـك دائمـًا لصـــلاة التهجـــد.
- ☐ ما رأيـك في مشـروع استيقـظ وأيقـظ من حولك لصلاة الفجـر أو التهجـد.
- ☐ اطبـــع هـــذه الورقـــات مـن موقعـي الشخصـــي (www.khaledaboshady.com):
  - ← علّقهـا في مسجـدك وفي مساجـد غـيرك إن استطعـت.
  - ← أهدها إلى إمام المسجد ليستفيد منها في خطبة الجمعـة أو خواطر التراويح إن أراد.
- ☐ ضـع رابـط هـذه الصفحـــة علـى الــ (Facebook).



من موقع: الدكتور خالد أبو شادي

www.khaledaboshady.com